

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN
PINGGANG DENGAN KETERAMPILAN GULUNGAN DEPAN
ATLET GULAT KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**SANDI PRATAMA
NIM. 14086139**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

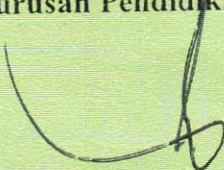
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN PINGGANG
DENGAN KETERAMPILAN GULUNGAN DEPAN ATLET GULAT
KABUPATEN SOLOK**

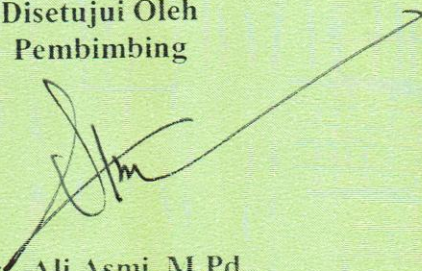
Nama : Sandi Pratama
NIM/BP : 14086139/2014
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2018

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Zarwan, M.kes
NIP : 19611230 198803 1 003

Disetujui Oleh
Pembimbing


Drs. Ali Asmi, M.Pd
NIP : 19560901 197801 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan
Pinggang Dengan Keterampilan Gulungan Depan Atlet
Gulat Kabupaten Solok

Nama : Sandi Pratama

NIM/BP : 14086139/2014

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

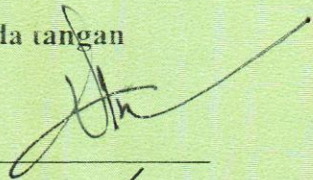
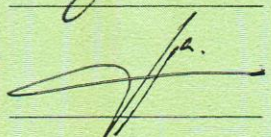
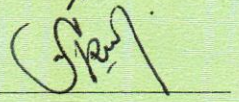
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2018

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Drs. Ali Asmi, M.Pd
2. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes
3. Anggota	: Dra. Erianti, M.Pd

Tanda tangan

1.	
2.	
3.	

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sandi Pratama

NIM/BP : 14086139/2014

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang
Dengan Keterampilan Gulungan Depan Atlet Gulat
Kabupaten Solok

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti penulisan karya ilmiah.

Padang, Juli 2018
Yang menyatakan



Sandi Pratama
NIM 14086139

ABSTRAK

Sandi Pratama, (14086139) Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang Dengan Keterampilan Gulungan Depan Atlet Gulat Kabupaten Solok

Masalah dalam penelitian ini adalah belum baiknya teknik gulungan depan atlet gulat Kabupaten Solok. Banyak faktor yang menyebabkan keterampilan gulungan depan olahraga gulat, diantaranya adalah kekuatan otot lengan dan kelentukan pinggang. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan pinggang baik secara sendiri, maupun secara bersama-sama dengan keterampilan gulungan depan atlet gulat Kabupaten Solok.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet gulat Kabupaten Solok yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling jenuh*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel yaitu kekuatan otot lengan, kelentukan pinggang dan keterampilan gulungan depan dalam olahraga gulat. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Hasil penelitian menunjukkan yaitu: 1) Ternyata $t_{hitung}=2,43 > t_{tabel} 1,73$ Terdapat hubungan yang signifikansi kekuatan otot lengan dengan keterampilan gulungan depan atlet gulat Kabupaten Solok, dan diterima kebenarannya secara empiris dan berkontribusi sebesar 24,70% 2) diperoleh $t_{hitung}=2,19 > t_{tabel} 1,73$ Terdapat hubungan yang signifikansi kelentukan pinggang dengan keterampilan gulungan depan atlet gulat Kabupaten Solok, dan diterima kebenarannya secara empiris berkontribusi sebesar 21,07%. 3) jadi $F_{hitung}=3,97 > F_{tabel} 3,59$ Terdapat hubungan yang signifikansi kekuatan otot lengan dan kelentukan pinggang secara bersama-sama dengan keterampilan gulungan depan atlet gulat Kabupaten Solok, dan diterima kebenarannya secara empiris dan berkontribusi sebesar 31,81%.

Keyword : Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan Pinggang, Keterampilan Gulungan Depan

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentuka Pinggang Dengan Keterampilan Gulungan Depan Atlet Gulat Kabupaten Solok”. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis sadar bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Dr. H. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Zarwan, M.Kes Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang..
3. Drs. Ali Asmi, M.Pd selaku pembimbing, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti kepada penulis.

4. Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Dra. Erianti, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih baik lagi.
5. Kedua orangtua ku serta seluruh keluarga ku tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Pengurus dan pelatih gulat Kabupaten Solok yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melibatkan atletnya dalam penelitian ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Juli 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Kegunaan Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	10
B. Kerangka Konseptual	23
C. Pertanyaan Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	27
B. Waktu dan Tempat Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian	27
D. Defenisi Operasional	28
E. Jenis dan Sumber Data	29

F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian	30
G. Teknik Analisa Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	36
B. Uji Persyaratan Analisis	41
C. Uji Hipotesis	42
D. Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kekuatan Otot Lengan Atlet Gulat Kabupaten Solok	36
2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelentukan Pinggang Atlet Gulat Kabupaten Solok	38
3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Keterampilan Gulungan Depan Atlet Gulat Kabupaten Solok	40
4. Rangkuman Uji Normalitas Data	41
5. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variabel Kekuatan otot lengan Dengan Keterampilan Gulungan Depan	42
6. Rangkuman Uji signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variabel Kelentukan Pinggang Dengan Keterampilan Gulungan Depan.....	44
7. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variabel Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang Secara Bersama-Sama Dengan Keterampilan Gulungan Depan	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Matras Gulat.....	11
2. Sikap Awal Melakukan Teknik Gulung Dari Depan.....	15
3. Teknik Penguasaan	16
4. Teknik Putaran Sendi Panggul.....	17
5. Posisi Setelah Badan Lawan Terputar	17
6. Teknik Gulung Dari Depan Pada Posisi Akhir	18
7. Lengan.....	20
8. Pinggang	22
9. Kerangka Konseptual.....	25
10. Expanding Dynamometer	31
11. Test Kelentukan Pinggang (Sit and Reach Test)	32
12. Gulungan Depan	33
13. Histogram Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Atlet gulat Kabupaten Solok	37
14. Histogram Frekuensi Kelentukan Pinggang Altlet Gulat Kabupaten Solok	39
15. Histogram Frekuensi Keterampilan Gulungan Depan Atlet Gulat Kabupaten Solok	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Penelitian	57
2. Uji Normalitas Variabel Kekuatan Otot Lengan (X_1)	58
3. Uji Normalitas Variabel Kelentukan Pinggang (X_2)	59
4. Uji Normalitas Variabel Keterampilan Gulung Depan (Y)	60
5. Uji Hipotesis Kekuatan Otot Lengan dengan Keterampilan Gulungan Depan	61
6. Uji Hipotesis Kelentukan Pinggang Dengan Keterampilan Gulungan Depan	63
7. Korelasi Ganda	65
8. Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar	66
9. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	67
10. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	68
11. Dokumentasi Penelitian.....	69

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat, sebab olahraga sudah dikenal oleh masyarakat baik orang tua, remaja, maupun anak-anak. Hal ini terbukti pada hari-hari libur di lapangan-lapangan serta tempat-tempat lainnya yang memungkinkan untuk melakukan kegiatan olahraga.

Olahraga juga merupakan salah satu kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga dibagi menjadi tiga kategori yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Tujuan dari olahraga itu sendiri adalah untuk meningkatkan kualitas manusia dengan memelihara kesehatan, kebugaran untuk menggapai prestasi yang tinggi demi mengharumkan nama bangsa. Tujuan olahraga prestasi yaitu meningkatkan kualitas manusia dan meraih prestasi yang tinggi pada olahraga tersebut.

Melalui olahraga prestasi diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan Negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan. Sesuai dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam Undang-Undang RI tentang System Keolahragaan Nasional no. 3 pasal 20 ayat 1 tahun 2005 bahwa: “olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya

untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam meningkatkan harkat dan martabat bangsa”, (2005:15). Untuk mencapai prestasi olahraga Nasional yang baik, maka perlu ditingkatkan pembinaan dan pengembangan diberbagai cabang olahraga. Pembinaan dan pengembangan tersebut pemerintah telah melakukan berbagai kebijakan sebagaimana digariskan dalam UU RI tentang System Keolahragaan Nasional Tahun 2005 pasal 22 yaitu “Pemerintah melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui penetapan kebijakan, penataran atau pelatihan, koordinasi, konsultasi, komunikasi, penyuluhan, pembimbingan, permasyarakatan, perintisan, penelitian uji coba, kompetisi, bantuan, kemudahan, perizinan dan, pengawasan”.

Berdasarkan dari kutipan di atas maka jelas bahwa, pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan melalui bimbingan, komunikasi dan pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan potensi olahraga tersebut dan olahragawan itu sendiri serta melalui olahraga prestasi meningkatkan harkat martabat bangsa dimata dunia.

Gulat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri individu yang mempunyai ciri khas yang saling berhadapan dengan menggunakan anggota tubuh untuk menjatuhkan lawan dengan cara menarik, mendorong, membanting, gulungan, kuncian dan menjegal dengan tujuan posisi kedua bahu lawan menempel di atas matras, sehingga terjadilah touche (kemenangan mutlak).

Gulat merupakan olahraga kuno dalam bentuk modern, terdapat dua gaya yang dipertandingkan yaitu gaya bebas (freestyle) dan gaya Romawi Yunani (Greco Roman). Pegulat gaya romawi hanya diperbolehkan memegang daerah pinggang ke atas dan tidak diperbolehkan menjegal menggunakan kaki secara aktif dalam melakukan serangan. Sedangkan gaya bebas pegulat diperbolehkan memegang bagian pinggang ke bawah dalam melakukan gerakan atau serangan. Teknik serangan tersebut dapat dilakukan dalam posisi berdiri, posisi bawah parterre dan posisi telungkup yang semuanya sama pentingnya untuk dikuasai.

Gulat di Sumatera Barat dikenal tahun 1971 dan pada tahun 80-an pegulat-pegulat Sumatera Barat paling disegani oleh pegulat ditingkat nasional. Pengurus cabang terus berupaya dalam meningkatkan prestasi olahraga gulat dengan mengupayakan kejuaraan tingkat daerah maupun tingkat Nasional. Khususnya di Kabupaten Solok, cabang olahraga gulat sudah dibina dari tahun 2003 sampai dengan sekarang masih menunjukkan aktivitas yang baik sekali, hal ini dapat ditunjukkan bahwa olahraga gulat sangat digemari oleh kalangan remaja dan menciptakan prestasi yang gemilang. Prestasi olahraga gulat ini bukan hanya untuk melahirkan kemahiran menguasai teknik dalam bergulat, namun juga dibutuhkan motivasi dari pelatih dan orang tua serta mental yang bagus dalam pertandingan.

Program latihan yang diberikan oleh pelatih terdiri dari latihan fisik, teknik, taktik dan mental karena keempat unsur tersebut merupakan salah satu faktor internal dalam mencapai prestasi yang tinggi selain faktor internal juga

ada faktor eksternal yang mempengaruhi prestasi atlet gulat Kabupaten Solok diantaranya yaitu sarana dan prasarana, dukungan pengurus cabang, cuaca, dukungan orang tua dan pelatih. Kedua faktor ini pondasi dalam meraih prestasi yang tinggi. Menurut Syafruddin (2012:57) yang menyatakan bahwa:

“Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Faktor internal yang dimaksud meliputi kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet atau dari luar potensi yang dimiliki. Faktor eksternal yang dimaksud meliputi sarana dan prasarana, pelatih, pembina, organisasi, penonton, wasit, keluarga, dana, iklim, gizi dan lain sebagainya.”

Berdasarkan penjelasan di atas, atlet gulat Kabupaten Solok mendapatkan perhatian ekstra dari pengurus cabang olahraga gulat. Hal itu dibuktikan dengan menyediakan sarana dan prasarana yang cukup memadai guna menunjang proses latihan, mengembangkan kondisi fisik atlet dan untuk memperoleh prestasi yang tinggi.

Untuk mencapai kemampuan keterampilan teknik gulat yang diinginkan, kondisi fisik merupakan hal yang terpenting, dikarenakan didalam aspek kondisi fisik terdapat beberapa komponen-komponen fisik yang terdiri dari; kekuatan (strenght), daya tahan (endurance), daya ledak otot (muncular power), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), power, keseimbangan (balance), kelincahan (agility) dan koordinasi.

Teknik gulungan merupakan teknik serangan pada posisi bawah atau parterre, teknik gulungan banyak bentuk dan jenisnya, diantaranya gulungan

dari depan, gulungan pada dada, gulungan pada pinggang, gulungan pada paha dan gulungan pada kaki.

Pada teknik gulungan ini penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap keberhasilan gulungan dari depan. Berikut proses pelaksanaan teknik gulung dari depan adalah 1) Pada teknik gulung dari depan, pegulat terlebih dahulu mengunci (dalam posisi parterre) dari bagian kepala lawannya dengan lengan kanan dan lengan kiri menarik dan menguasai lengan kanan lawan kearah depan sehingga lawan hilang keseimbangan ke depan; 2) Kedua lengan, tangan penyerang berpegang satu sama lain dan kedua lutut diangkat dan diluruskan; 3) Pegangan dipererat supaya tidak lepas pada waktu berputar ke kiri dengan menggunakan putaran panggul sambil melakukan kayang; 4) Kepala mengenai matras dan kaki kiri disilang dan diputar panggul sekuatnya sehingga posisi badan terputar sampai telungkup dan kembali pada posisi awal.

Posisi menggepit lawan dari awal tetap dipertahankan karena bisa dilakukan gulungan sampai 5 kali gulungan dengan nilai yang sempurna maka pegulat tersebut akan mendapatkan poin 10. Apabila nilai/poin yang diperoleh kedua pegulat selisih 10 poin maka pertandingan diberhentikan oleh wasit, berarti pegulat menang mutlak. Karena setiap satu kali melakukan dengan sempurna pegulat akan mendapatkan poin 2, apabila tidak sempurna namun berhasil mendapatkan poin 2 untuk lawan dan 1 untuk pegulat yang melakukan teknik, dan apabila pegulat berhenti sesaat pada waktu menggulung lawan maka posisi poin yang didapat adalah 2-2.

Berdasarkan pengalaman menjadi atlet dan pengamatan dalam setiap pertandingan, sering terlihat para pegulat gagal menggunakan gulungan dari depan disebabkan kurang baiknya teknik yang dimiliki dan juga disebabkan faktor kondisi fisik diantaranya: Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan Pinggang, Power, Daya Tahan, Koordinasi Gerakan, Kelincahan, Reaksi. Hal itu dibuktikan pada saat melakukan teknik gulungan, pegulat terlihat tidak mampu mengunci lawan dengan kuat sehingga lawan bisa bertahan dan melepaskan diri. Pegulat tidak mampu mengembangkan tekniknya dalam menggulung lawan, sehingga pegulat lebih banyak diam diposisi bawah, pegulat tidak mendapatkan poin. Untuk dapat melakukan teknik dengan baik dalam latihan maupun bertanding tentu sangat memerlukan kemampuan fisik yang baik, teknik, taktik serta mental.

Unsur kondisi fisik yang dominan dalam teknik gulungan depan itu sendiri adalah unsur kekuatan lengan dan kelentukan pinggang. Kekuatan menurut Helga and Manfred dalam Syafruddin (2012:70) adalah “kemampuan untuk menggerakkan sebuah masa (tubuh sendiri, lawan, alat) dan juga untuk mengatasi suatu beban melalui kerja otot”. Kekuatan lengan sangat diperlukan ketika pegulat mengunci kepala lawan dengan kedua lengannya sehingga lawannya tidak bisa melepaskan diri, hal tersebut bisa dilakukan ketika pegulat mempunyai kekuatan lengan yang baik.

Kemudian kelentukan pinggangpun dibutuhkan untuk menunjang gerakan menggulung dan memperbaiki sikap tubuh. Pada saat melakukan gulungan dari depan, kelentukan pinggang diperlukan ketika pegulat yang

akan menggulung memutar tubuhnya dengan cepat. Kelentukan menurut Widiastuti (2015:15) adalah “kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal”. Maka dapat dijelaskan bahwa, apabila pegulat memiliki kekuatan lengan dan kelentukan pinggang yang baik, maka akan memudahkan pegulat dalam melakukan teknik gulungan depan dan mendapatkan poin maksimal dari teknik gulungan depan. Begitu juga sebaliknya, apabila kekuatan lengan dan kelentukan pinggang yang dimiliki tidak baik, maka dikhawatirkan akan mempengaruhi kualitas teknik gulungan tersebut.

Dari latar belakang di atas, kedua komponen fisik tersebut diharapkan dapat meningkatkan kualitas kemampuan teknik gulungan dari depan sehingga pegulat dapat melakukan teknik yang baik dan sempurna dan penulis mempunyai ketertarikan untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang Dengan Keterampilan Gulungan Depan Atlet Gulat Kabupaten Solok”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan gulungan depan. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah komponen kondisi fisik yang terdiri dari:

1. Kekuatan Otot lengan
2. Kelentukan pinggang
3. Power
4. Daya tahan
5. Koordinasi gerakan

6. Kelincahan

7. Reaksi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi kemampuan gulung depan, maka perlu dibatasi masalah dalam penelitian ini karena mengingat biaya, waktu, dan kemampuan penulis, maka dalam penelitian ini dibatasi pada masalah yang mencakup tentang:

1. Kekuatan Otot Lengan
2. Kelentukan Pinggang

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah ditemukan, maka perumusan masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan gulungan depan atlet gulat Kabupaten Solok?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pinggang dengan keterampilan gulungan depan atlet gulat Kabupaten Solok?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan pinggang dengan keterampilan gulungan depan atlet gulat Kabupaten Solok?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah penelitian yang akan diungkap dan dirumuskan oleh penulis, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan gulungan depan atlet gulat Kabupaten Solok.
2. Mengetahui hubungan antara kelentukan pinggang dengan keterampilan gulungan depan atlet gulat Kabupaten Solok.
3. Mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelenturan pinggang dengan keterampilan gulungan depan atlet gulat Kabupaten Solok.

F. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan yang dicapai, maka hasil penelitian ini berguna bagi:

1. Penulis sebagai syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.
2. Atlet sebagai pedoman dalam meningkatkan kemampuan bergulat khususnya dalam melakukan teknik gulungan depan.
3. Pelatih sebagai bahan untuk mengembangkan kondisi fisik atletnya dalam melakukan teknik gulungan depan.
4. Peneliti selanjutnya sebagai bahan bacaan dalam penulisan tugas-tugas, terutama pada tugas-tugas mengenai teknik dalam cabang olahraga gulat.
5. Para pembaca sebagai bahan referensi di perpustakaan FIK UNP.